～メンニッリのパスタご紹介～

＜ロングパスタ＞

●カムット小麦のスパゲッティーニ（五分搗き）／（¥803/500g）
1.6㎜のちょい細め。レストランでよく使う太さ。5分ゆでる。

●ファッロ小麦のスパゲッティ（五分搗き）／（¥803/500g）

●ファッロ小麦のタリアッテレ（五分搗き）／（¥803/500g）
きし麺タイプ。表面のザラザラがよくソースとからむ。

スパゲッティ

タリアッテレ

＜ショートパスタ＞

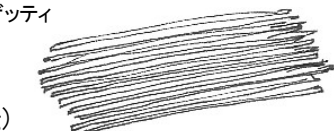
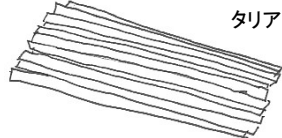
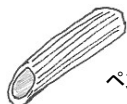
●ファッロ小麦のペンネ（全粒）／（¥577/250g）
全粒でもぼそぼそしない。ファッロ粉のおいしさそのままの滋味あふれる味。

●ファッロ小麦のフジッリ（五分搗き）／（¥630/250g）
ねじれ型。ねじれの溝によくソースがからむ♪

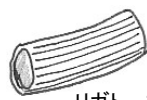
●ファッロ小麦のジェメッリ（五分搗き）／（¥630/250g）
縦ねじれ型。モチモチ感はニョッキのよう。

●カムット小麦のペンネ（七分搗き）／（¥630/250g）　どんなソースにもあう万能

●カムット小麦のリガトーニ（七分搗き）／（¥683/250g）
太いマカロニ。歯ごたえがあり、カムットの味が噛めば噛むほど味わえます。

●カムット小麦のゴミティ（七分搗き）／（¥630/250g）
貝殻型。貝の穴の中にソースがよく入ります。ミートソースと相性最高！

ペンネ

フジッリ

ジェメッリ

リガトーニ

ゴミティ

日本ではロングパスタが主流ですが、イタリアではショートパスタが人気。

①ロングより乾燥時間が短いので粉の味が損なわれず、
粉のおいしさがそのまま残っています。
②ゆでるとカサが増えるので半分の量で満足。
③ロングのように、つるつると喉越しがよくないため、もちもち
よく噛まないと飲み込めないので、少量でお腹いっぱいに。
④冷めてもおいしい。　⑤ねじねじの変った形にソースがよくなじむ。

なるほどモチモチした食感はショートパスタならではの味。よく噛んで、少量で満足ならダイエットに最適！？パスタの形とソースの関係も少々はありますが、冷蔵庫にある野菜と、そのとき食べたい味でいってみましょう！
同じソースでも生地の薄さ、厚さ、形で違った味わいになるのがおもしろいですよ。

メンニッリさんのパスタのゆで方

0.5％塩分でゆでて下さい。（水１リットルに塩5g）高温乾燥麺と違って表面が柔らかいため塩分がよく入ります。塩分は小麦の味を引き出しますが、入れすぎに注意なのです。

～　オリーブオイル＆古代小麦パスタの話とお料理実習　～

4月19日（日）10:00～13:00 開催決定！（場所：エコマルシェ店内）

アサクラさんによる楽しくおいしい実習♪　詳細はあらためてご案内します。

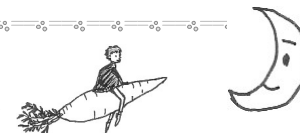
パスタとのマリアージュ　オリーブオイルはぜひエキストラバージンオイルを！

おいしいパスタには、ぜひおいしいオリーブオイルも揃えたいもの。
え～でも一瓶あっても、使えませ～ん、というあなた。オリーブオイルだからってイタリアンにこだわる必要はありません。蒸しただけの甘い冬野菜にかけるホットサラダ。オイルと塩だけで本当においしいです。味も風味もいいオイルは油というよりそのままで使う調味料と思ってお使い下さい。

野菜だけでなく、ゆでた豆、豆腐、おかゆ、刺身にもかけてもおいしい。炒め物だってOK。いつものキンピラをオリーブオイルで炒めて作ると味わいが変ることに驚きます。醤油とのコンビをおいしく、1：1で混ぜて和風ドレッシングにすると野菜がもりもり食べられます。一晩であけてしまうワインと同じ値段なら、数ヶ月楽しめて、健康になれるオリーブオイルの方がお得だと思いませんか？

さて、オルチョサンニータはイタリア産の有機オリーブオイル。もちろんエキストラバージン。メンニッリパスタを輸入するアサクラさんが惚れぬいた逸品。油っぽくなく、フルーティーでまろやか。エコマルでも開店以来の人気商品です。ぜひお試しを。

有機栽培
オルチョサンニータ
￥2782（500ml）

HEALTH TRIP 研究所　～　by あっこ

「からだのトリセツ」　という本にこの１月にハマってました。

トリセツ＝取扱説明書、「体の取扱説明書」というのがこの本の主旨。
東洋医学の基本、陰陽五行を台湾の方がわかりやすく説明しています。中国医学の専門家ではなく、普通のエンジニアの方の視点というのがポイント。
わかりやすい例だと、器官は電球、経絡は電球と電源を結ぶ電線、ツボ（穴位）はスイッチ。電球が点灯しない（つまり内臓機能がトラブルの）ときの原因は

①電気が通っていない（血気エネルギー不足）
②スイッチの故障（ツボがつまっている）
③電線トラブル（経絡の流れが滞っている）
④電球が切れている（器官自身のトラブル）といった感じ。

今まで分かりにくかった陰陽五行も人体をパソコンに例えてくれると分かりやすい。
というか、人体も精密な機械で、その取扱方が中国古来から伝わる「黄帝内経」だということ。本の中で誰にでもできそうな毎日の健康法を3点だけあげています。
その中の一つが「早寝早起き」とにかく12時前に就寝（理想は10時）せよ、とのこと。
よく、「何年も風邪をひいてない、あたしって元気！」と思っている方、実は体内エネルギーが低くて風邪を引くエネルギーがないだけかもしれませんよ・・。
というわけでこの休業中はよく寝てました（充電か？）。

「からだの取扱説明書」　著者：呉清忠　サンマーク出版